

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования



**Пермский национальный исследовательский  
политехнический университет**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

  
\_\_\_\_\_ Н.В.Лобов

« 23 » ноября 20 20 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Дисциплина:** \_\_\_\_\_ **Физическая культура и спорт**  
(наименование)

**Форма обучения:** \_\_\_\_\_ **очная**  
(очная/очно-заочная/заочная)

**Уровень высшего образования:** \_\_\_\_\_ **бакалавриат**  
(бакалавриат/специалитет/магистратура)

**Общая трудоёмкость:** \_\_\_\_\_ **72 (2)**  
(часы (ЗЕ))

**Направление подготовки:** \_\_\_\_\_ **45.03.02 Лингвистика**  
(код и наименование направления)

**Направленность:** \_\_\_\_\_ **Лингвистика (общий профиль, СУОС)**  
(наименование образовательной программы)

## 1. Общие положения

### 1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Изучаемые объекты дисциплины

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 1.3. Входные требования

Не предусмотрены

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индекс индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)	Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения	Средства оценки
-------------	-------------------	---	--	-----------------

Компетенция	Индекс индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)	Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения	Средства оценки
УК-7	ИД-1УК-7	Знает: - основные дефиниции физической культуры; - научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.	Знает уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.	Контрольная работа
УК-7	ИД-2УК-7	Умеет: - выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять различные общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессионально-прикладной физической подготовки; - выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Умеет проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности; контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием.	Контрольная работа
УК-7	ИД-3УК-7	Владеет: - системой практических	Владеет навыками оценки, контроля и управления	Зачет

Компетенция	Индекс индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)	Индикатор достижения компетенции, с которым соотнесены планируемые результаты обучения	Средства оценки
		<p>умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;</p> <p>- методами самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом;</p> <p>- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	состоянием физического развития; определения достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

### 3. Объем и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		1	
1. Проведение учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) в форме:	28	28	
1.1. Контактная аудиторная работа, из них:			
- лекции (Л)	8	8	
- лабораторные работы (ЛР)			
- практические занятия, семинары и (или) другие виды занятий семинарского типа (ПЗ)	16	16	
- контроль самостоятельной работы (КСР)	4	4	
- контрольная работа			
1.2. Самостоятельная работа студентов (СРС)	44	44	
2. Промежуточная аттестация			
Экзамен			
Дифференцированный зачет			
Зачет	9	9	
Курсовой проект (КП)			
Курсовая работа (КР)			
Общая трудоемкость дисциплины	72	72	

#### 4. Содержание дисциплины

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
2-й семестр				
ТЕМА 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	0	0	2
Основные понятия. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности.				
ТЕМА 2. Социально-биологические основы физической культуры.	1	0	0	6
Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.				
ТЕМА 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	1	0	4	6
Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.				

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
ТЕМА 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	1	0	0	6
Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.				
ТЕМА 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	0	0	6
Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.				
ТЕМА 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	0	4	6
Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований.				

Наименование разделов дисциплины с кратким содержанием	Объем аудиторных занятий по видам в часах			Объем внеаудиторных занятий по видам в часах
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.				
ТЕМА 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	0	4	6
Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.				
ТЕМА 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов.	1	0	4	6
Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.				
ИТОГО по 2-му семестру	8	0	16	44
ИТОГО по дисциплине	8	0	16	44

### Тематика примерных практических занятий

№ п.п.	Наименование темы практического (семинарского) занятия
1	Лёгкая атлетика.
2	Спортивные игры.
3	Общая физическая подготовка.

<b>№ п.п.</b>	<b>Наименование темы практического (семинарского) занятия</b>
4	Спортивные секции.

## 5. Организационно-педагогические условия

### 5.1. Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций

Проведение лекционных занятий по дисциплине основывается на активном методе обучения, при котором учащиеся не пассивные слушатели, а активные участники занятия, отвечающие на вопросы преподавателя. Вопросы преподавателя нацелены на активизацию процессов усвоения материала, а также на развитие логического мышления. Преподаватель заранее намечает список вопросов, стимулирующих ассоциативное мышление и установление связей с ранее освоенным материалом.

Практические занятия проводятся на основе реализации метода обучения действием: определяются проблемные области, формируются группы. При проведении практических занятий преследуются следующие цели: применение знаний отдельных дисциплин и креативных методов для решения проблем и принятия решений; отработка у обучающихся навыков командной работы, межличностных коммуникаций и развитие лидерских качеств; закрепление основ теоретических знаний.

При проведении учебных занятий используются интерактивные лекции, групповые дискуссии, ролевые игры, тренинги и анализ ситуаций и имитационных моделей.

### 5.2. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины

При изучении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Изучение учебной дисциплины должно вестись систематически.
2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспектным материалам рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия раздела.
3. Особое внимание следует уделить выполнению отчетов по практическим занятиям, лабораторным работам и индивидуальным комплексным заданиям на самостоятельную работу.
4. Вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается на лекциях преподавателем. Им же даются источники (в первую очередь вновь изданные в периодической научной литературе) для более детального понимания вопросов, озвученных на лекции.

## 6. Перечень учебно-методического и информационного обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### 6.1. Печатная учебно-методическая литература

<b>№ п/п</b>	<b>Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)</b>	<b>Количество экземпляров в библиотеке</b>
<b>1. Основная литература</b>		
1	Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014.	5
2	Ильинич В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для вузов / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008.	30
3	Олимпийский учебник студента / В.С. Родиченко [и др.]. - М.: Сов. спорт, 2005.	2
<b>2. Дополнительная литература</b>		



<b>2.1. Учебные и научные издания</b>		
1	Все о человеческом теле = Все о человеческом организме : иллюстрированный справочник : пер. с англ. - Москва: АСТ, Астрель, 2009.	1
2	Паначев В. Д. Профессионально-прикладная физическая культура студентов технического университета : учебное пособие / В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПГТУ, 2010.	21
3	Паначев В. Д. Социально-биологические основы физической культуры и спорта : учебное пособие / В. Д. Паначев, А. С. Сырчиков, А. Б. Лопатина. - Пермь: Изд-во ПГТУ, 2010.	21
<b>2.2. Периодические издания</b>		
	Не используется	
<b>2.3. Нормативно-технические издания</b>		
	Не используется	
<b>3. Методические указания для студентов по освоению дисциплины</b>		
	Не используется	
<b>4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента</b>		
	Не используется	

## 6.2. Электронная учебно-методическая литература

Вид литературы	Наименование разработки	Ссылка на информационный ресурс	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
Дополнительная литература	Бадминтон и теннис : учебное пособие / В. Д. Паначев [и др.]. - Пермь: Изд-во ПГТУ, 2011.	<a href="http://elib.pstu.ru/Record/RUPNRPUelib3200">http://elib.pstu.ru/Record/RUPNRPUelib3200</a>	локальная сеть; свободный доступ
Основная литература	Физическая культура студента : учебник для вузов / М.Я. Виленский [и др.]. - М.: Гардарики, 2007.	<a href="http://elib.pstu.ru/Record/RUPNRPUelib6274">http://elib.pstu.ru/Record/RUPNRPUelib6274</a>	локальная сеть; свободный доступ

## 6.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Вид ПО	Наименование ПО
Операционные системы	Windows 10 (подп. Azure Dev Tools for Teaching)
Офисные приложения.	Adobe Acrobat Reader DC. бесплатное ПО просмотра PDF
Офисные приложения.	Microsoft Office Professional 2007. лиц. 42661567

#### **6.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Наименование	Ссылка на информационный ресурс
Научная библиотека Пермского национального исследовательского политехнического университета	<a href="http://lib.pstu.ru/">http://lib.pstu.ru/</a>
Электронно-библиотечная система Лань	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
Информационные ресурсы Сети КонсультантПлюс	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

#### **7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине**

Вид занятий	Наименование необходимого основного оборудования и технических средств обучения	Количество единиц
Лекция	проектор и ноутбук	1
Практическое занятие	проектор и ноутбук	1

#### **8. Фонд оценочных средств дисциплины**

Описан в отдельном документе
------------------------------

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Пермский национальный исследовательский политехнический  
университет»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине  
**«Физическая культура и спорт»**  
*Приложение к рабочей программе дисциплины*

**Форма обучения:** Очная

**Курс:** 1

**Семестр:** 1 (2)

**Трудоёмкость:**

Кредитов по рабочему учебному плану: 2 3E

Часов по рабочему учебному плану: 72 ч.

**Форма промежуточной аттестации:**

Зачет: 1 (2) семестр

Пермь 2020

**Фонд оценочных средств** для проведения промежуточной аттестации обучающихся для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является частью (приложением) к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине разработан в соответствии с общей частью фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации основной образовательной программы, которая устанавливает систему оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине устанавливает формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

### **1. Перечень контролируемых результатов обучения по дисциплине, объекты оценивания и виды контроля**

Согласно РПД освоение учебного материала дисциплины запланировано в течение одного семестра (1 или 2-го семестра учебного плана). В дисциплине предусмотрены аудиторские занятия, а также самостоятельная работа студентов. В рамках освоения учебного материала дисциплины формируются компоненты компетенций *знать, уметь, владеть*, указанные в РПД, которые выступают в качестве контролируемых результатов обучения по дисциплине (табл. 1.1).

Контроль уровня усвоенных знаний, усвоенных умений и приобретенных владений осуществляется в рамках текущего, рубежного и промежуточного контроля при изучении теоретического материала, собеседования и зачета. Виды контроля сведены в таблицу 1.1.

Таблица 1.1. Перечень контролируемых результатов обучения по дисциплине

Контролируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУВы)	Вид контроля					
	Текущий		Рубежный		Итоговый	
	С	ТО	ОЛР	Т/КР		Диф.зачет
<b>Усвоенные знания</b>						
3.1 основные дефиниции физической культуры	С1					ТВ
3.2 научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни	С1					ТВ
3.3. основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	С1					ТВ
3.4. особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности	С1					ТВ
3.5. влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	С1					ТВ
<b>Освоенные умения</b>						
У.1 выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики				КР1		ТВ
У.2 выполнять различные общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессионально-прикладной физической подготовки				КР1		ТВ
У.3. выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации				КР1		ТВ
У.3. осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой				КР1		ТВ

Приобретенные владения						
<b>В.1</b> системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте						ПЗ
<b>В.2</b> методами самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом						ПЗ
<b>В.3</b> ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности						ПЗ

*С – собеседование по теме; ТО – коллоквиум (теоретический опрос); КЗ – кейс-задача (индивидуальное задание); ОЛР – отчет по лабораторной работе; Т/КР – рубежное тестирование (контрольная работа); ТВ – теоретический вопрос; ПЗ – практическое задание; КЗ – комплексное задание экзамена.*

Итоговой оценкой достижения результатов обучения по дисциплине является промежуточная аттестация в виде зачета, проводимая с учетом результатов текущего и рубежного контроля.

### **1. Виды контроля, типовые контрольные задания и шкалы оценивания результатов обучения**

Текущий контроль успеваемости имеет целью обеспечение максимальной эффективности учебного процесса, управление процессом формирования заданных компетенций обучаемых, повышение мотивации к учебе и предусматривает оценивание хода освоения дисциплины. В соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры в ПНИПУ предусмотрены следующие виды и периодичность текущего контроля успеваемости обучающихся:

- входной контроль, проверка исходного уровня подготовленности обучаемого и его соответствия предъявляемым требованиям для изучения данной дисциплины;

- текущий контроль усвоения материала (уровня освоения компонента «знать» заданных компетенций) на каждом групповом занятии и контроль посещаемости лекционных занятий;

- промежуточный и рубежный контроль освоения обучаемыми отдельных компонентов «знать», «уметь» заданных компетенций путем компьютерного или бланчного тестирования, контрольных опросов, контрольных работ (индивидуальных домашних заданий), рефератов, эссе и т.д.

Рубежный контроль по дисциплине проводится на следующей неделе после прохождения модуля дисциплины, а промежуточный – во время каждого контрольного мероприятия внутри модулей дисциплины;

- межсессионная аттестация, единовременное подведение итогов текущей успеваемости не менее одного раза в семестр по всем дисциплинам для каждого направления подготовки (специальности), курса, группы;

- контроль остаточных знаний.

## **2.1. Текущий контроль усвоения материала**

Текущий контроль усвоения материала в форме собеседования или выборочного теоретического опроса студентов проводится по каждой теме. Результаты по 4-балльной шкале оценивания заносятся в книжку преподавателя и учитываются в виде интегральной оценки при проведении промежуточной аттестации.

## **2.2. Рубежный контроль**

Рубежный контроль для комплексного оценивания усвоенных знаний, освоенных умений и приобретенных владений (табл. 1.1) проводится в форме рубежных контрольных работ.

### **2.2.1. Рубежная контрольная работа**

Согласно РПД запланировано 1 рубежная контрольная работа (КР) после освоения студентами учебных модулей дисциплины.

#### **Задания первой КР:**

1. Физическая культура. Понятие, ценности и роль в развитии общества.
2. Физическое воспитание. Задачи физического воспитания.
3. Спорт, физическая подготовка и их значение в жизни человека.
4. Двигательные умения и навыки, физические качества и их роль в двигательной деятельности человека.
5. Физическое развитие. Показатели физического развития.
6. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Роль двигательной активности в становлении и развитии человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.
9. Физиологические и функциональные системы организма обеспечивающие движения.
10. Костно-мышечная система, позвоночник (влияние состояния отделов позвоночника на работу внутренних органов и систем организма). Физические упражнения предупреждающие нарушения осанки, восстанавливающие рессорные функции позвоночника.
11. Виды, структура и функции мышечной ткани, средства повышения мышечной силы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции, «факторы риска», их профилактика.
13. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы на умственную и физическую нагрузку.
14. «Мышечный насос». Характеристика и его роль при различных физических нагрузках.
15. Дыхательная система. Строение и функциональные возможности при физических нагрузках. Правильное дыхание, значение кислорода и углекислого газа для организма.
16. Особенности питания при занятиях различными видами спорта, физических упражнений.
17. Нервная система. Процесс формирования двигательного навыка.
18. Утомление и восстановление, механизмы взаимодействия.

19. Взаимосвязь умственной и физической деятельности. Физические упражнения, способствующие улучшению мозгового кровообращения.
20. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.
21. Составляющие здорового образа жизни.
22. Рационализация умственного и физического труда. Предупреждение утомления и перегрузок. Целесообразность чередования умственного и физического труда.
23. Рациональное питание в здоровом образе жизни. Значение и содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных солей в питании студента.
24. Закаливание. Методы приучения и основные правила закаливания.
25. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.
26. Курение и его влияние на организм человека.
27. Алкоголь и его влияние на организм человека.
28. Наркомания, и ее последствия для человека.
29. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
30. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.
31. Методические принципы физического воспитания.
32. Средства и методы физического воспитания.
33. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
34. Воспитание двигательных качеств (сила).
35. Воспитание двигательных качеств (быстрота).
36. Воспитание двигательных качеств (ловкость).
37. Воспитание двигательных качеств (выносливость).
38. Воспитание двигательных качеств (гибкость).
39. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
40. Особенности занятий физическими упражнениями для женщин.
41. Зоны интенсивности физических нагрузок.
42. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма. Дневник самоконтроля.
43. Оценка уровня физического развития (весоростовой показатель, силовой показатель).
44. Оценка уровня функциональной подготовленности (проба с приседанием, ортостатическая проба, пробы Штанге и Генча).
45. Обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
46. Психофизиологическая характеристика вида спорта (плавание).
47. Психофизиологическая характеристика системы физических упражнений (ходьба, бег).
48. Психофизиологическая характеристика вида спорта (лыжные гонки).
49. Меры безопасности при занятиях различными видами спорта.
50. Профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
51. Профессионально-прикладная физическая подготовка, основные и дополнительные

факторы определяющие ее содержание.

52. Производственная физическая культура. Использование средств физической культуры для снижения влияния неблагоприятных факторов профессиональной деятельности.

53. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### **2.3. Выполнение комплексного индивидуального задания на самостоятельную работу**

Для оценивания навыков и опыта деятельности (владения), как результата обучения по дисциплине, не имеющей курсового проекта или работы, используется индивидуальное комплексное задание студенту.

Типовые шкала и критерии оценки результатов защиты индивидуального комплексного задания приведены в общей части ФОС образовательной программы.

### **2.4. Промежуточная аттестация (итоговый контроль)**

Допуск к промежуточной аттестации осуществляется по результатам текущего и рубежного контроля. Условиями допуска являются успешная сдача индивидуального задания и положительная интегральная оценка по результатам текущего и рубежного контроля.

#### **2.4.1. Процедура промежуточной аттестации без дополнительного аттестационного испытания**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет по дисциплине основывается на результатах выполнения предыдущих индивидуальных заданий студента по данной дисциплине.

Критерии выведения итоговой оценки за компоненты компетенций при проведении промежуточной аттестации в виде зачета приведены в общей части ФОС образовательной программы.

#### **2.4.2. Процедура промежуточной аттестации с проведением аттестационного испытания**

В отдельных случаях (например, в случае переаттестации дисциплины) промежуточная аттестация в виде зачета по дисциплине может проводиться с проведением аттестационного испытания по билетам. Билет содержит теоретические вопросы (ТВ) для проверки усвоенных знаний, практические задания (ПЗ) для проверки усвоенных умений и комплексные задания (КЗ) для контроля уровня приобретенных владений всех заявленных компетенций.

Билет формируется таким образом, чтобы в него попали вопросы и практические задания, контролирующие уровень сформированности заявленной компетенции.

##### **2.4.2.1. Вопросы для зачета по дисциплине**

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды



- развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.
  6. Сила. Методы развития силовых способностей.
  7. Гибкость. Методы развития гибкости.
  8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
  9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
  10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
  11. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
  12. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
  13. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
  14. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
  15. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
  16. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
  17. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.
  18. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
  19. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
  20. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
  21. Современные популярные системы физических упражнений.
  22. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
  23. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
  24. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
  25. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
  26. Основные стороны спортивной подготовки.
  27. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
  28. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
  29. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.

30. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).

31. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.

32. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.

#### **2.4.2.2. Шкалы оценивания результатов обучения на зачете**

Оценка результатов обучения по дисциплине в форме уровня сформированности компонентов *знать, уметь, владеть* заявленных компетенций проводится по 4-х балльной шкале оценивания.

Типовые шкала и критерии оценки результатов обучения при сдаче зачета для компонентов *знать, уметь и владеть* приведены в общей части ФОС образовательной программы.

### **3. Критерии оценивания уровня сформированности компонентов и компетенций**

#### **3.1. Оценка уровня сформированности компонентов компетенций**

При оценке уровня сформированности компетенций в рамках выборочного контроля при зачете считается, что *полученная оценка за компонент проверяемой в билете компетенции обобщается на соответствующий компонент всей компетенции, формируемой в рамках данной учебной дисциплины.*

Общая оценка уровня сформированности компетенции проводится путем агрегирования оценок, полученных студентом за каждый компонент формируемой компетенции, с учетом результатов текущего и рубежного контроля в виде интегральной оценки по 4-х балльной шкале. Все результаты контроля заносятся в оценочный лист и заполняются преподавателем по итогам промежуточной аттестации.

Форма оценочного листа и требования к его заполнению приведены в общей части ФОС образовательной программы.

При формировании итоговой оценки промежуточной аттестации в виде зачета используются типовые критерии, приведенные в общей части ФОС образовательной программы.